

## Simulation de handicaps physiques (debout)

### Table des matières

Qu'est-ce qu'un handicap physique ?  
Objectif de la simulation/Expérience personnelle  
Simulations dans le quotidien  
Simulations dans le sport  
Liens



### Qu'est-ce qu'un handicap physique ?

Comme son nom l'indique, le handicap physique est une atteinte de l'appareil locomoteur. Cette atteinte peut être très visible ou ne se manifester par exemple que dans une façon atypique de marcher. Les causes d'un handicap physique sont très variées ; il peut être d'origine congénitale ou résulter d'un accident ou d'une maladie. En raison justement du large éventail des possibilités, les simulations de handicaps physiques ne sont pas présentées de manière globale, mais différenciées par atteinte.

### Objectif de la simulation/Expérience personnelle

Faire soi-même l'expérience d'un handicap physique permet de prendre conscience de ce que vivent les personnes concernées et de se rendre compte des répercussions qu'un tel handicap peut avoir dans la vie de tous les jours ou dans une activité sportive. L'expérience qui est nouvelle et présente un défi que l'on a envie de relever peut certes s'avérer amusante dans un premier temps, mais il ne faut pas perdre de vue qu'il est possible de l'interrompre à tout moment. Ce qui n'est pas le cas pour les personnes véritablement atteintes d'un handicap. Le fait de simuler un handicap physique s'est néanmoins révélé scientifiquement utile pour la compréhension des personnes concernées (cf. Wegner, 2002).

### Simulations dans le quotidien

Sans grand besoin de matériel, il est possible de faire l'expérience d'un handicap physique dans la vie de tous les jours. Une blessure peut déjà passablement restreindre les activités quotidiennes. La différence par rapport à un handicap réside dans le fait qu'une blessure, selon son degré de gravité bien sûr, n'est que passagère.

**Utiliser le côté le plus faible dans la vie de tous les jours :** tout faire avec la mauvaise main ou la mauvaise jambe (p. ex. écrire ou se laver les dents avec la main gauche pour un droitier) peut déjà être une expérience très intéressante. Le simple fait de ne pas utiliser la bonne main demande beaucoup plus de temps et doit donc déjà être considéré comme un handicap.

**Utiliser seulement une main** : cette expérience montre à quel point les deux mains sont nécessaires et à quelles difficultés une personne qui ne dispose subitement que d'une seule main doit faire face, spécialement au début. Elle montre aussi que des solutions sont assez rapidement trouvées pour pallier à ce handicap.

**Marcher avec des béquilles sur une seule jambe** : cette simulation permet de se rendre compte à quel point il est pénible de ne disposer que d'une seule jambe. Les béquilles soutiennent certes la marche, mais leur utilisation est très astreignante et sollicite énormément les bras. Cette expérience nous permet aussi de constater que la charge unilatérale se répercute également sur le corps (p. ex. les tensions musculaires sont la conséquence inéluctable de charges unilatérales).

## Simulations dans le sport

Dans le sport également, il est possible de simuler un handicap physique de différentes façons. Le matériel présenté ci-après se prête idéalement à de telles expériences (il est également disponible dans la « Boîte à outils » de Plusport qui peut être empruntée).

**Bouts de carton** : la simulation peut être faite en tenant un bout de carton de 10x10 cm (à confectionner soi-même) coincé au creux d'une articulation. L'amplitude de son mouvement est ainsi considérablement réduite. Il est aussi possible de réduire la mobilité de plusieurs articulations de cette manière (un jeu pourrait consister p. ex. à donner un gage à la personne qui perd un bout de carton).

**Balle de tennis de table** : l'expérience avec une balle de tennis de table se déroule de la même façon, mais avec une difficulté plus grande, car cette balle doit être tenue plus fermement du fait de sa surface glissante. L'articulation concernée ne peut donc plus vraiment être utilisée. Il est aussi possible de tenir la balle dans la main pour ne jouer qu'avec le poing (sans utiliser les doigts).

**Bande de résistance** : les mouvements d'une partie du corps peuvent aussi être limités en fixant un membre en position pliée ou derrière le dos, ou deux membres ensemble à l'aide d'une bande de résistance (voir illustration ci-contre). Ce matériel est particulièrement approprié, car il est très élastique et présente donc peu de risque de couper la circulation sanguine dans l'articulation. Il est néanmoins important de ne pas trop serrer la bande.



*Simulation avec une bande de résistance*

**Prothèse tibiale de simulation** : la prothèse de simulation est fixée à une jambe. Elle doit être bien fixée pour que la personne réussisse vraiment à marcher. Au début, elle devrait se faire aider. Il faut savoir que lorsque l'on porte une telle prothèse, tout le poids du corps est mis sur le genou. Par cette expérience, on se rend très vite compte que le fait de se tenir debout ou de marcher lentement est déjà astreignant en soi.



*Prothèse tibiale de simulation*

**Gants épais** : en portant des gants épais, les tâches demandant de la motricité fine, ainsi que la préhension ou la réception (p. ex. d'une balle) sont beaucoup plus difficiles.

**Gants en latex** : à l'aide de bandes adhésives, il est possible d'adapter des gants à usage unique de façon à ne plus pouvoir utiliser tous les doigts. Déjà rien qu'en n'ayant pas l'usage du pouce, la plupart des sports avec ballon présente de grosses difficultés.

**Echasses** : marcher avec des échasses exige énormément d'équilibre. Il en est de même lorsque quelqu'un apprend à marcher avec des prothèses. Les échasses permettent en outre d'expérimenter la sensation que doit éprouver une personne qui a une démarche rigide.

## Liens

Wegner, M. (2002) Sozialpsychologische Aspekte des Sporttreibens Behinderter. In Ohlert, H. & Beckmann, J. (Hrsg.), *Sport ohne Barrieren* (S. 133-152). Schorndorf : Hofmann (en allemand)